

## विपश्यना

समर्पण भावना  
आनापान क्रिया  
शांतीची कामना  
आज असे

शील, सदाचार  
प्रज्ञा व्यवहार  
मन ताळ्यावर  
येत असे

रागव्देष विकार  
अंतराच्या पार  
भवदुःख हर  
हिच आस

स्थितप्रज्ञ वृत्ती  
सजग प्रवृत्ती  
संवेदना जागती  
देहभर

मन हो निर्मळ  
करुणेचे बळ  
मैत्रीच केवळ  
आता उरे

समाधी लागता  
हरती भवचिंता  
न उरे आता  
दुःख, लोभ

आपुलेच रुप  
पाहिले मी डोळा  
अनुपम्य सोहळा  
होत असे

अखंड ती धारा  
वेदने निचरा  
जाणीव करीतो  
अनित्यबोध

समर्थ तो धर्म  
करील सकळा  
अंतरी उमाळा  
मंगलमैत्री

- नरेंद्र प्रभू

<http://prabhunarendra.blogspot.com/>

<http://shabdshabd.blogspot.com/>